



Čo dáva ľuďom živa-jarga

Živa-jarga je viacúrovňový systém sebazdokonaľovania, cesta ku zdraviu, k uvedomeniu, sile a spojeniu s Najvyšším.

Počas života sa všetci nejakým spôsobom rozvíjame, niekto hlbšie a vedomejšie, niekto menej. Aj súčasná veda už dokázala prevtelovanie duší (reinkarnáciu). Preto môžeme „hrať hru s názvom život“ postupne, v rôznych vteleniach, preto môžu pokračovať naše útrapy, bolesti a „zlyhania“, ale môžeme začať aj rásť a rozvíjať sa.

Každý človek môže využívať metódu živý-jargy na svojej úrovni vedomia. Možno ju využívať jednoducho ako systém telesného zdokonaľovania sa, alebo ako psychicko-duchovnú metódu, ktorá nás učí ovládať svoje vedomie, zvyšovať svoju vnútornú silu a prebúdzat' vyššie schopnosti.

Skutočná živa-jarga je spôsob bytia a vnímania. Je to rýchla a aktívna cesta k uvedomeniu, k duchovnému aj fyzickému rozvoju, k telesnému i duševnému zdraviu, k osvieteniu a jednote s božským princípom. Je to poznanie seba samého, Boha a seba v Bohu.

V úvodnej etape cvičení je živa-jarga zameraná na udržanie sily, krásy a zdravia tela; najmä tejto úrovni sa venuje táto kniha. Každodenné praktizovanie živý-jargy zároveň očisťuje myseľ a zbavuje vnútorných blokov či úzkostí. Tiež pripravuje vedomie na vyššiu duchovnú prax – rozvíjanie posvätných stavov.

Základom živý-jargy je práca s univerzálnou životnou energiou, životodarnou silou Najvyššieho,



silou zdravia a uzdravenia, ktorú naši predkovia nazývali *živa*.

V súčasnosti je metóda živa všeobecne známa ako samostatný systém, spojený s meditáciou a prenosom energie. Systém živa-jarga je pokračovaním a prehĺbením Živy a je zameraný na čo najrýchlejšiu, aktívnu, kvalitnú a komplexnú premenu (prepracovanie) tela, duše aj ducha. Vďaka postupom živy-jargy sa mnohonásobne zvyšuje efektívnosť prúdenia energie živy, rýchlosť uzdravenia a celková harmonizácia. Keď kráčame cestou živy-jargy, mali by sme pamätať na to najdôležitejšie: jarga v konečnom dôsledku prináša jasnu (osvietenie) a spojenie s Najvyšším.

Živa-jarga ako metóda sebazdokonaľovania pozostáva zo súboru telesných pozícií, morálneho kódexu správania, dychových cvičení (*živodýchania*), živozvukov (*mantier*), modlitieb a *posvätných stavov* (meditácie), zameraných na rast a rozvoj človeka.

Telesné pozície rozvíjajú zdravie, posilňujú vnútorné orgány, opornú a pohybovú sústavu, svaly a kĺby, normalizujú látkovú výmenu a formujú peknú postavu. Omladzujú a naplňajú pokožku vnútornou sviežosťou. Človek, ktorý praktizuje živu-jargu, mnohonásobne zväčšuje svoj osobný prúd živy a harmonizuje jej prúdenie energetickými dráhami tela (zvanými aj *nádí* alebo *meridiány*), takže je stále zdravý a prít'azlivý. Telo sa pritom stáva životaschopným a ľahko sa dá ovládať pomocou sily zámeru. Stáva sa ohybnejším, obratnejším a odolnejším. Živa-jarga nielenže zbavuje chorôb, ale prináša aj veľmi príjemné, vedomé precíťovanie tela. Ľudia, ktorí sa zaoberajú duchov-



ným rozvojom, často na vlastné telo zabúdajú, považujú ho za pomínuteľné a nepodstatné. Niekedy sa im dokonca stáva akousi príťažou. Vedomie sa rozvíja, ale telo zaostáva, vlečie sa kdesi vzadu. No vtedy sa – v súlade so zákonom kyvadla – obvykle objavia problémy s telesným zdravím. Veď ak skĺzneme k jednej krajnosti, ocitneme sa v jej protiklade! Živa-jarga je zameraná na harmonický rozvoj tela, duše aj ducha. Ak sa venujeme žive-jarge, začíname pociťovať ich jednotu, prichádza pocit harmónie a celostnosti týchto troch prvkov.

Osobitne dôležitou súčasťou živy-jargy je práca s *čakrami*. Vďaka tomu sa človek stáva majstrom nielen svojho tela, ale aj celého svojho života. Keď pracujeme s čakrami, vplývame na rôzne sféry svojho bytia, zbavujeme sa vnútorných blokov a strachu. Zároveň zvyšujeme úroveň vnútornej energie, čo nám umožňuje praktizovať hlbšiu meditáciu a prebudiť vyššie schopnosti. Schopnosť ovládať svoje vnútorné sily, vzájomne pôsobiť s vonkajšími energiami (energiami prírody a božskými silami) a harmonicky ich usmerňovať – to všetko nám umožňuje prax živy-jargy.

Keď sa venujeme žive-jarge, prebúdžeme v sebe mocnú silu *živospevu* a *živoslova* (analógia spievania mantier v joge). Spievanie živoslov v prúde živy (prvopočiatočného svetla) umožňuje dosiahnuť veľmi vysokú úroveň duchovnej praxe (opatrovníctva) a posvätných stavov. Pomocou živospevu je človek schopný zastaviť nekonečnú chaotickú činnosť logického rozumu. Navyše, človek dokáže prekonať hranice svojho tela za účelom cestovania duše (tzv. as-



trálne cestovanie). Tiež jasne počuje hlas Najvyššieho a rôznych božských síl (bohov). Pritom dochádza k hlbokému pochopeniu seba samého i celého sveta.

Jar znamená „slnko“, *ga* znamená „cesta, pohyb“. Takže *jarga* je vlastne „cesta za slnkom“, cesta svetla, pohyb smerom k svetlu, aktívny, cielený pohyb (rozvoj), zameraný na to, aby človek počas tohto života dosiahol osvietenie a vymanil sa z kolobehu prevteľovania.

Tento stav sa ani slovami nedá opísať. Takisto sa nedá v plnej miere vysvetliť, čo poskytuje živa-jarga človeku v pokročilejších etapách praxe, keď sa pred ním otvára dovtedy nepoznaná cesta nesmiernej duchovnej sily a poznania – cesta *jasny* (osvietenia).

Živa-jarga nie je veda, ktorú by sme sa mohli naučiť za dlhší či kratší čas – je to každodenná prax, ktorá nemá konca. Iba pravidelná a postupná práca na sebe umožňuje človeku pozdvihnúť sa postupne na čoraz vyššiu úroveň duchovného rozvoja.

Dnes už sú tieto poznatky prístupné všetkým, takže živou-jargou sa môže zaoberať každý človek, bez ohľadu na vek, povolanie či vnútorné zameranie. Nie je nutné zrieknuť sa preto svetských vecí ani žiť ako pustovník v lese. A takisto nie je nutné pokračovať v praxi živou-jargy až po dosiahnutie najvyššej reality – Boha. Každý sa môže samostatne pozdvihnúť na zodpovedajúcu úroveň a precítiť ju.

Ako sme už uviedli, živou-jargou sa treba zaoberať dennodenne. Zároveň nesmieme zabúdať, že prax živou-jargy je vlastne svojráznym, ustáleným životným štýlom.



V tejto knihe prinášame čitateľom telesné pozície, duchovné metódy a živozvuky prvej úrovne živý-jargy, ktoré sú vo svojej podstate zamerané na získanie zdravia a krásy, omladenie, zvýšenie vnútornej sily, ovládanie emócií, zharmonizovanie energie a dosahovanie základných posvätných stavov.

Z písomných reakcií:

Ol'ga (43-ročná, Kyjev). „Veľmi úspešne sa zaoberám slovanskou metódou liečiteľstva živou. Za dva roky praxe sa mi podarilo zbaviť sa mnohých chorôb, no skolióza (pokrivenie chrbtice), ktorou trpím už od detstva, pretrvávala. Na seminári som sa zoznámila s praktikami živý-jargy. Začala som ich samostatne praktizovať – a už o mesiac sa stal zázrak! Chrbtica sa mi narovнала, plecيا sa vystreli a začala som mladnúť! Objavila som rodný systém, ktorým sa možno zaoberať sústavne a ktorý je na prospech zdraviu, mladosti a dlhovekosti. Ďakujem!“

Živa-jarga pre zdravie

V slovanskej védickej tradícii chápeme človeka ako súčasť Stvoriteľa, a preto, hoci v menšej miere, máme v sebe Jeho sily a možnosti: presne tak, ako je jedna bunka spojená s celým telom a obsahuje všetky jeho vlastnosti. Máme ducha, dušu a telo; vďaka nášmu duchu (sile najvyššieho ducha v nás) a jeho svetlu môžeme zhmotňovať a utvárať realitu, ktorá nás obklopuje. Energia nášho ducha prichádza prostredníctvom mentálnych predstáv a cez obaly našej duše



utvára svet, pričom materializuje to, čo je v nej uložené: predstavy o šťastí alebo utrpení.

Práve mentálna predstava je prvotnou príčinou tej či onej udalosti, choroby, alebo naopak – šťastia a úspechu. Naše mentálne predstavy môžu byť dôsledkom súčasného života, alebo minulých životov. „Visia“ v jemných obaloch našej duše v podobe „kryštalických“ zhlukov energie, ktoré blokujú harmonický tok energie v *energetických telách*. Negatívna mentálna predstava narúša rovnováhu medzi vnútorným a vonkajším, medzi rôznymi systémami organizmu, aj medzi prvotnými energiami a elementami (oheň, voda, zem, vzduch) fyzického tela; v dôsledku toho vzniká choroba alebo problém, keďže sa zhmotňujú negatívne presvedčenia a očakávania.

To znamená, že vo vonkajšej, viditeľnej oblasti – v našom tele, ako aj v našom živote – podľa zákona podobnosti priťahujeme k sebe vždy práve to, čo zodpovedá nášmu vedomiu alebo nevedomiu. Keď sa dostaneme do určitej životnej situácie, znamená to, že sa stretávame s prejavom niektorého zo zákonov duchovného sveta (Prav). Preto každá situácia, ktorá sa nám stane vo vonkajšom svete a ktorá nám pripadá ako náhoda, v skutočnosti vypovedá niečo o nás. Podľa názoru našich predkov sú vďaka žive všetky veci a udalosti vo vnútornej jednote.

Preto je medzi jednotlivými vecami a udalosťami vzájomné neviditeľné spojenie. Svojimi vonkajšími zmyslami toto spojenie spravidla nevnímame, pretože naše zmysly vnímajú len viditeľnú, vonkajšiu podobu vecí a ich vzájomných vzťahov. Každý symptóm, prejavujúci sa vo vnútri, je spojený aj s niečím von-



kajším, a naopak tým, že sa prejavuje v tele, poukazuje na niečo, čo treba pochopiť, naučiť sa či uvedomiť si; niečo, s čím sa musíme zmieriť a prijať to.

Ak vedomie na takéto impulzy a prejavy duše vo vonkajšom svete (vo forme ťažkostí a problémov) nereaguje, potom duša vytvorí telesnú chorobu, aby vedomiu ukázala, kam sa treba vo svojom ďalšom vývoji pohnúť. Každý chorobný symptóm je špecifické posolstvo, ktoré treba pochopiť, dešifrovať a prijať ako náповeď na ďalšiu cestu. Choroba preto vždy predstavuje určitú životnú úlohu.

Dobre si zapamätajte: žiadna ťažkosť ani choroba nie je krutosť ani trest. Je to skrátka nástroj, ktorý používa naša duša, aby nám ukázala naše chyby a ochránila nás pred ešte väčšími omylmi, ktoré by nám mohli spôsobiť ešte väčšie škody. Zároveň sa nás snaží prinavrátiť na cestu pravdy a svetla.

Všetky problémy a ochorenia nútia človeka jasnejšie si uvedomiť skutočné príčiny svojich útrap, aby mohol žiť lepšie. Duša využíva aj krajnú možnosť a núti nás zmeniť myslenie vo vzťahu k sebe aj k životu, zmeniť životný štýl, začať mať rád svoje telo a riadne sa oň starať.

Preto s chorobou netreba bojovať, ale snažiť sa pochopiť jej podstatu a zmysel. Inak sa naozaj nevyliečite – len čo sa zbavíte jednej ťažkosti, objaví sa ďalšia.

Pod vplyvom úpadku védickej tradície sú v súčasnosti zaužívané zjednodušené formy svetonázoru, ktoré neobsahujú hlboké poznatky (védy) o človeku a jeho duši. Preto ľudia stratili celostný pohľad na ozajstný zdroj utrpenia. Materialistický prístup medicíny nás ešte viac vzdialil od celostného prístupu



k chorobám. Podstatou tohto nedorozumenia je, že duchovný svetonázor (viera, náboženstvo) a medicína (liečiteľstvo) sa vydali oddelenými cestami. Predtým ľuďi liečili čarodejníci, žreci, vedomci, mudrci, ktorí mali hlboké poznatky o ľudskej duši aj tele, chápali zákony vesmíru a vzájomné vzťahy všetkého, čo existuje. Ale v dnešných časoch ľudia liečia hlavne úzko špecializovaní lekári (jedni liečia žalúdok, druhí srdce atď.), ktorí neberú ohľad na celistvosť organizmu. Človek tak chodí z oddelenia na oddelenie a nemá to konca – jedno vyliečia, druhé dokaličia...

Dávni mudrci – liečitelia najprv vytvárali hľadali súvislosť s vonkajšími podmienkami života pacienta. Pýtali sa ho: „Ako sa realizujete v živote? V čom máte núdzu, čoho by ste potrebovali viac?“ A pacient odpovedal napríklad takto: „Život mi toho priveľa naložil, stále sa bojím, že prídem o prácu.“ A liečiteľ už aj tušil, čo pacienta bolí, a spýtal sa ho: „A čo kolená? A chrbát vás nebolieva?“ Takže hneď vedel určiť, v ktorej časti tela sa môže prejavovať choroba. A naopak: keď poznal príznak choroby, chápал, čo v živote človeka zrejme nie je v poriadku. A pomáhal pacientovi tak, aby sa stal celistvým a zdravým.

Iba človek, ktorý vníma svet v jeho celistvosti, môže chápať život ako čudesnú hru protikladov a vedieť, čo potrebuje. Živa-jarga pracuje s energiou vesmíru živou. Je teda celostnou metódou sebazoznania, a zároveň aj liečiteľskou metódou, zameranou aj na harmonizáciu vedomia, aj na harmonizáciu energie v energetických kanáloch ľudskeho tela. Pomocou uzdravenia vedomia – prostredníctvom pozitívnych predstáv, ktoré napomáhajú prúdeniu energie živý v tele – sa mô-



žete nielen uzdraviť, ale aj zmeniť k lepšiemu vzorcu svojho správania. Veď ochorenie tela je vždy prejavom určitého nedostatku v duchovnej alebo duševnej sfére!

Podľa toho, v ktorej časti tela sa choroba prejavuje, sa dá predpokladať, čo chorému chýba, v akej oblasti si počína nesprávne, čo potláča alebo odmieta. Cez zmenu mentálnych predstáv a presvedčení môžeme chorého priviesť k tomu, čo mu chýba, aby sa znova stal celistvým a zdravým. Pacient výrazne urýchli svoje uzdravenie, ak najprv vylieči svoju dušu, teda rozanalyzuje svoje vzájomné vzťahy s ľuďmi a svetom, a odpustí všetky krivdy.

Okrem toho si treba uvedomiť, že akákoľvek choroba, ktorej signály ignorujeme, sa stupňuje a vedie k ďalším, horším problémom. Takže po počiatkovej, sotva badateľnej duševnej „poruche“ čoskoro nastupuje porucha na telesnej úrovni: napríklad zápal, poranenie, nehoda a podobne, obvykle bez vážnych následkov. Vždy však ide o snahu upozorniť na niečo, čo treba pochopiť, integrovať. Ak takému príznaku či príhode nevenujeme pozornosť, nastúpi chronický problém. V prípade neriešenia jeho podstaty sa začne fáza „nevyliečiteľných“ procesov, napríklad patologická zmena či degenerácia orgánov, rakovina a podobne. Ak ani tejto fáze choroby nevenujeme patričnú pozornosť, prichádza smrť. A v nasledujúcom zrození sa potom objaví vrodená choroba alebo postihnutie.

Metóda živý-jargy je zameraná na sústavnú a systematickú prácu s telom, dušou aj duchom. Táto prax dokáže zastaviť starnutie, vyliečiť telo, podnieť duchovný rast a rozvoj.